KETA
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

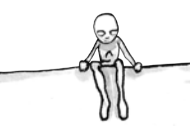
1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la nature, la qualité et l'effet du produit.
2. **Les premières fois** ou après une période sans conso, sois encore plus prudent·e sur la dose : ne prend qu'une très petite quantité.
3. Si tu as décidé de prendre de la kéta, fais-le avec des **personnes de confiance** dans un **contexte rassurant**.
4. **Évite de consommer plusieurs produits en même temps**. Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux. Évite particulièrement les mélanges avec l'alcool, les opiacées et les tranquillisants (produits dépresseurs).
5. **Évite d'avoir l'estomac plein** lorsque tu sniffes, risque de vomissement.
6. **Soit vigilant·e** sur le fait que tu ne ressens plus la douleur.
7. **Soit prudent·e sur le dosage**, sniffer une trop forte dose ou des doses trop rapprochées de kéta dans une même soirée peut provoquer un k-hole.
8. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grandes quantités d'un coup).
9. Si tu sens que tu pars en hole ne t'isoles pas et mets- toi sur le côté. Si un de tes amis fait un hole, mets le sur le côté et ne le laisse pas seul, ça ne va pas durer longtemps !
10. **Nourris-toi avant et après la fête**. Récupères les jours qui suivent.
11. Utilise ta paille personnelle (gaffe aux hépatites).
12. **Ne prend pas la route**, l'usage de kétamine est totalement incompatible avec la conduite.
13. N'oublie pas le **gel** et les **capotes** !

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.
En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG

Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07.61.42.39.90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

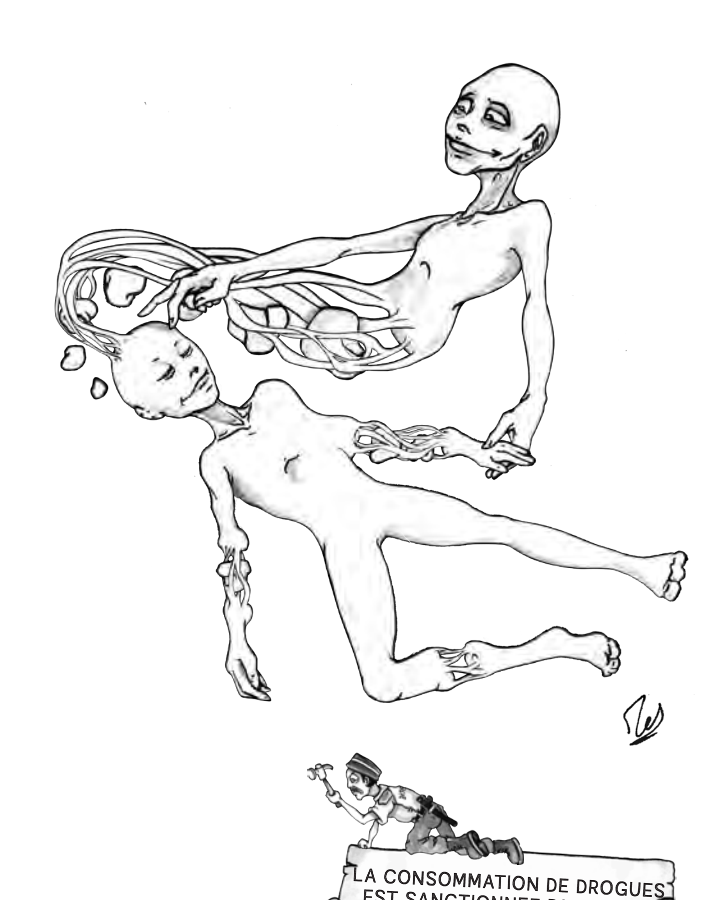
Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !







version 12-2020



L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

KÉ-CE DONC ?

La kétamine est un produit dissociatif, ayant des effets à la fois **anesthésiant et hallucinogène**. Elle est classée comme produit stupéfiant depuis 2017. Elle est cependant toujours utilisée dans le domaine médical et vétérinaire.
Souvent qualifiée par sa provenance (anglaise, indienne, chinoise…) ou son usage de destination (humaine ou vétérinaire), ces appellations sont souvent utilisées comme une touche marketing ajoutée par les dealers, l'indienne ayant une réputation plus psychédélique et de meilleure qualité que la chinoise par exemple.
La kétamine qui circule dans les soirées peut donc provenir soit du détournement de produits pharmaceutiques destinés à l'humain ou aux animaux, soit de laboratoires clandestins. Ceci explique en partie pourquoi à quantité égale, **la puissance de la kétamine peut varier d'un produit à l'autre**. En effet, il existe en réalité deux variantes de la molécule de kétamine. L'une, la kétamine S, est plus psychédélique et l'autre, la kétamine R, plus anesthésiante. Dans la plupart des préparations industrielles humaines et vétérinaires, ces deux variantes sont en général présentes à peu près en proportions égales, ce qui n'est pas forcément le cas lors de la fabrication clandestine.
Appelée également kéta ou ké, la kétamine peut se présenter :

- Sous forme de **poudre cristalline** (blanche le plus souvent, mais pouvant être de couleur différente).
- Sous **forme liquide** (incolore et inodore) qui doit être cuisinée pour retrouver sa forme poudre.
- Et plus rarement, sous forme de **paillettes**, petits cristaux blancs un peu comme du sucre qu'il faut recuisiner (voir l'encadré).

La kéta peut être **sniffée** et, plus rarement, **bue** ou **injectée** (par voie intramusculaire avec une seringue spécifique ou par voie intraveineuse). Il est préférable d'utiliser le produit sous forme de poudre quel que soit le mode de consommation.
Si tu as l'intention de te l'injecter, sache qu'une kétamine obtenue sous forme liquide, qui n'est pas dans une ampoule pharmaceutique, a peu de chance d'être stérile. Tu devrais la chauffer un peu, voire la cuisiner, avant l'injection. Par ailleurs, **bue ou ingérée, la ké perd de ses effets psychotropes** (à moins d'en absorber une quantité plus importante) mais ne perd pas sa nocivité. Dans le cas où tu mettrais de la ké liquide dans une bouteille en plastique, pense à bien spécifier ce qu'il y a dedans pour éviter que quelqu'un n'en boive par accident.

LA KUISINE

Il s'agit de mettre la kéta sous forme de poudre en faisant **évaporer toute l'eau**. Cela ne veut pas dire qu'elle est pure car **des produits de coupe peuvent subsister**. Il existe deux principales façons de la cuisiner : directement dans **une poêle** ou **au bain-marie** dans une assiette au dessus d'une casserole par exemple.

Cette dernière est préférable car cela évite de faire cramer la ké et aussi parce qu'il vaut mieux gratter une assiette en céramique que le téflon d'une poêle. La ké peut aussi se cuisiner naturellement au soleil.

Dans le cas où il faudrait remettre en liquide de la ké solide (poudre ou petits granulés), il vaut mieux **utiliser de l'eau déminéralisée** (on en trouve au supermarché) qui permet d'éviter le calcaire et autres minéraux dans la poudre après la kuisine.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Avec la kétamine, il est très important de faire attention à la quantité que tu prends car, selon la dose, les effets peuvent être radicalement différents.
En petite quantité, l'effet peut s'apparenter à une ivresse alcoolique. Tu ressens un changement de perception de ton corps : tu te sens cotonneux·se, tu as l'impression de flotter, tu sens moins ton corps ou la douleur (perte de la sensibilité, la ké est un anesthésiant). Tu peux ressentir également une perte d'équilibre et une distorsion des sons et de la vision avec des perceptions colorées et des perspectives changées, ainsi que, parfois, avoir des difficultés d'élocution et de vision.

En plus forte quantité, ce qui t'entoure peut te paraître irréel, déformé et tu peux avoir l'impression de regarder le monde comme on regarde un film. À ce stade, la kétamine devient un hallucinogène purement introspectif où il est difficile pour la personne de communiquer.

L'effet le plus extrême est le **k-hole**, une dissociation totale du corps et de l'esprit. Vu de l'extérieur, tu donneras l'impression d'être inconscient·e. Au réveil, tu souffriras peut-être d'amnésie et de troubles cognitifs. Lors de k-holes, des décorporations sont parfois rapportées (voir ton corps du dessus par exemple). Il s'agit d'un effet de la dissociation : le corps et l'esprit sont dissociés pourtant le cerveau continue d'avoir accès à certaines informations sur son environnement (sons, ombres, températures…), tu as donc l'impression d'être présent mais sans la sensation d'être dans ton corps, ce que le cerveau peut interpréter comme le fait d'être présent de façon diffuse, de flotter dans l'air etc...

Les effets de la kétamine prise par **injection** sont très puissants et très rapides notamment par voie intraveineuse. Il peut donc y avoir un risque de chute due à la montée très forte (avec parfois la pompe encore dans le bras). Il faut donc être prudent·e quant à l'environnement : être assis·e, dans un endroit propre et sécurisé, entouré·e de personnes de confiance. Pour les risques spécifiques liés à l'injection, tu peux consulter le « **Petit manuel du shoot à risques réduits** » édité par ASUD. Pour la kétamine, on dit généralement que Ll'injection intramusculaire est préférable car la montée est plus progressive, et les risques moindres comparés à l'intraveineuse notamment pour le coeur (septicémie, endocardite).

LE DOSAGE

Il faut faire très **attention au dosage** : il est important de faire de petites traces à chaque nouvelle session (voire même des pointes) notamment par rapport à d'autres personnes qui consomment de la kéta depuis longtemps, car **la tolérance au produit est très rapide et très forte**, ce qui oblige très vite à augmenter drastiquement les doses pour retrouver les mêmes effets. En quelques jours de consommation, à la fin d'un festoche ou d'un tekos par exemple, tu peux déjà avoir besoin de doubler, tripler, ou plus les quantités pour ressentir les mêmes effets.
Inversement, après quelques jours sans consommer, la tolérance diminue à nouveau. Attention au surdosage (risque de vomissements, OD, dépression respiratoire).

Quand tu prends de la kétamine quand tu es alcoolisé·e, l'effet sédatif et anesthésiant du produit est décuplé.
Certains dissociatifs de synthèse vendus en ligne ont parfois été vendus pour de la kétamine. Bien que les effets soient proches, ils peuvent être plus forts et plus longs, de plus la montée étant parfois généralement plus longue (15/30 minutes), tu auras tendance à vouloir reprendre une trace alors qu'en réalité, les effets ne sont pas encore arrivés. Commence toujours par goûter un nouveau produit et laisse-lui le temps d'agir. Si les effets sont inhabituels, essaies de le faire analyser (voir flyer "Analyse").

LES RISQUES

Les problèmes les plus couramment observés sont :
Le bad trip : si tu en prends une dose trop forte, que l'environnement est défavorable, ou si toi même tu n'es pas trop en forme sur le plan psychologique ou émotionnel, tu peux vivre une **crise de panique** face à l'expérience de dissociation du corps et de l'esprit. Tu peux avoir un mal fou à réintégrer ton corps et être persuadé·e que tu n'y arriveras plus. Un k-hole peut aussi être ressenti comme une expérience de mort imminente. Le **mélange avec le LSD** peut également entraîner une sensation de bad trip et tu peux avoir du mal à gérer les effets des deux produits mélangés. Les hallucinations, par exemple, peuvent être très puissantes, les effets psychédéliques des deux produits se potentialisant entre eux. Un bad trip est **une expérience généralement marquante voire traumatisante** pouvant déboucher sur des problèmes psychologiques durables.
Une dépendance peut s'installer plus facilement qu'il n'y paraît. Par exemple en instaurant la trace du soir pour se détendre, surtout si tu disposes d'un accès facilité au produit.

Une consommation régulière et / ou excessive de Kétamine peut entraîner des **troubles psychologiques** (paranoïa, déréalisation, dépersonnalisation etc…)
Les **blessures**, car l'effet anesthésiant de la kéta t'empêche d'en prendre conscience, tu risques donc de les empirer, d'autant plus si la ké est **accompagnée de stimulants** (coke, speed, etc…) qui favorisent l'activité motrice. La douleur est avant tout un signal d'alarme pour le corps. De plus, la perte d'équilibre, due au produit, augmente les risques de chute et donc de blessure.

La **dépression respiratoire** (qui peut être **mortelle**). Évite de consommer d'autres produits dépresseurs tels que les opiacés et les médicaments tranquillisants (antidépresseurs, anxiolytiques, benzodiazépine, somnifères, etc…) ainsi que l'alcool. Une personne qui tombe inconsciente suite à une absorption de kétamine doit être activement surveillée voire stimulée si sa respiration s'affaiblit.
Le **mélange avec l'alcool** a tendance à potentialiser les effets des deux produits : tête qui tourne, risque de vomissement, de chute et de « black-out » associant k-hole et état proche du coma éthylique.

Les **vomissements pendant un K-hole** peuvent être mortels si la personne est isolée et dans une position qui ne permet pas aux régurgitations de s'écouler (siège de voiture baissé, allongée sur le dos dans sa tente...) : en K-hole la personne risque de s'étouffer. **Attention aux mélanges avec les opiacés et l'alcool qui font vomir et augmentent le risque de K-holes. Toute personne en k-hole doit être mise sur le côté**, dans une position qui permet aux régurgitations de s'écouler.

Le Calvin-Klein (mélange de Coke-Kéta), Kite-Surf (mélange Speed-Kéta), de plus en plus répandus, peuvent induire des risques Cardio-Vasculaires. (Voir flyer Drug Mix)

Des **problèmes rénaux** et donc du système **urinaire** (cystite, inflammation, réduction de la vessie…) qui sont dus à l'ingestion du produit : c'est pourquoi **il est conseillé de cracher le produit** au lieu de l'avaler lorsque tu sens descendre la trace dans ta gorge après un sniff, et plus généralement d'éviter de boire ou d'ingérer la kéta. La consommation de Kétamine est fortement déconseillée en cas de fragilité cardiovasculaire ou rénale.

Les pailles pour sniffer peuvent transmettre les hépatites, **ne les échange pas !**